

定員30名
事前申込制
先着順

健康バレエ ストレッチ

基本のストレッチからゆっくり丁寧に。美しい姿勢
と身体を作っていきましょう。初めてバレエをする
方を対象に、ゆっくりバレエの基本を学びます。

見学・体験も受付中！ まずはお問い合わせください

* 日時

月曜：11時～11時50分

木曜：19時～19時50分

※詳細は裏面を参照ください

*どなたでも参加可能

*途中参加可能

*お休みされても返金できません

(月割り・日割りもできません)

* 会場 錦秀会住吉区民センター
大ホール (更衣室あり)



講師：増田倫子

コレオグラファー

ダンススタジオCORTE STUDIO主宰

機能訓練指導員

健康管理士一般指導員

* 受講料

月曜：9,000円 木曜：11,000円

もしくは 7,000円/5回

幼少の頃よりバレエ、ジャズダンスを始める。現在はコレオグラファー(振付師)として活動しつつ、ダンスの指導経験をもとにしたヨガ、ピラティス講座など健康づくりの分野にも活動の幅を広げている。

* 持ち物・服装

動きやすい服装、厚手の靴下または
バレエシューズ、飲み物、タオル

■主催・申込・問合せ先 錦秀会住吉区民センター

(指定管理者 (一財)大阪市コミュニティ協会住吉区支部協議会)

住所 〒558-0041 大阪市住吉区南住吉3-15-56

電話 06-6694-6100 FAX 06-6694-6115 E-mail sumiyoshi_c@osakacommunity.jp

HP <https://www.osakacommunity.jp/sumiyoshi-center/>

申込方法 窓口、施設問い合わせフォーム、FAXにて受付。

以下の項目を必ずご記入(入力)ください。

①お名前②ご住所③電話番号④「講座参加希望」(名称をお知らせください)



区民センターHP

令和5年（2023）

健康バレエストレッチ 予定表

場所：錦秀会 住吉区民センター 大ホール

	月曜 11時～11時50分				
7月	3	10	休	24	休
8月	7	休	21	28	
9月	4	11	休	25	

★受講料：9,000円/3ヶ月（詳細は、お問い合わせください）

令和5年（2023）

健康バレエストレッチ 予定表

場所：錦秀会 住吉区民センター 大ホール

	木曜 19時～19時50分				
7月	6	13	休	27	
8月	3	10	17	24	31
9月	7	14	21	休	

★受講料：11,000円/3ヶ月（詳細は、お問い合わせください）